

# スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Mon.~Wed. 2023.10

	月					火					水						
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F		
	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール		
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田	マットストレッチ(45) 10:30~11:15 shoco	ハタヨガ45 10:30~11:15			10:30	エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	アイソレーション(45) 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半(45) 10:25~11:10 長宗 裕美		10:30	DISCO WORLD(45) 10:30~11:15 IZUMI	太極舞(45) 10:30~11:15 久波 玲子	ハタヨガ45 10:25~11:10 河西ひとみ	10:30		
11:00						11:00					11:00						
11:30	リトモス45 11:30~12:15 樋川 倫世	ハーベルを使った上半身のトレーニング HYPER TRAINING30 11:50~12:20 SHIZUMA☆	ムーブメントヨガ45 11:45~12:30 MANAH		アクア30 11:30~12:00 中田	11:30	ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美	PARTY GROOVE(45) 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半(45) 11:40~12:25 長宗 裕美		11:30	バレトン(45) 11:40~12:25 IZUMI	ZUMBA45 11:40~12:25 久波 玲子	調整体操(60) 11:45~12:45 misa	11:30		
12:00	LES MILLS BODY JAM60 12:40~13:40 樋川 倫世	カーディオと腹筋のクラス CARDIO & ABS30 12:50~13:20 SHIZUMA☆	ベーシックヨガ60 13:00~14:00 MIZUKI			12:00					12:00						
12:30						12:30					12:30						
13:00						13:00	モダンJAZZ ベーシック(45) 13:15~14:00 Takamatsu	ボルドブラ(45) 13:00~13:45 長宗 裕美	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco		13:00	リトモス45 12:50~13:35 樋川 倫世	BODY COMBAT 45 12:50~13:35 Atsushi	マットストレッチ(45) 13:10~13:55 misa			
13:30						13:30					13:30						
14:00	ピラティス(45) 14:05~14:50 河西 ひとみ	整腰・骨盤調整(45) 14:05~14:50 みどり				14:00					14:00	ZUMBA45 13:55~14:40 樋川 倫世	ピラティス(45) 14:05~14:50 KACO	太陽礼拝(45) 14:20~15:05 shoco			
14:30						14:30	バレトン(45) 14:30~15:15 Takamatsu				14:30						
15:00	フラダンス(45) 15:15~16:00 みどり	ポールリリース(45) 15:30~16:15 AIKO	フローヨガ60 15:00~16:00 MIZUKI			15:00					15:00						
15:30						15:30					15:30	JAZZダンス(60) 15:30~16:30 Takamatsu	アイソレーション(30) 15:15~15:45 KACO	ハタヨガ45 15:30~16:15 住谷 奈緒子			
16:00						16:00					16:00						
16:30						16:30					16:30						
17:00						17:00						17:00					
17:30						17:30					17:30						
18:00						18:00					18:00						
18:30	ステップ・プランク・スクワットの身体動かしトレーニング HIT the Beat(40) 18:40~19:20 あつし	LOCK DANCE(45) 18:40~19:25 KACO	ピラティス(45) 18:30~19:15 久波 玲子			18:30	SALSATION®(60) 18:25~19:25 HIROMI☆		キレイになるヨガ45 18:15~19:00 MANAH		18:30	SH'BAM45 18:25~19:10 安東 夕菜	初級エアロ45 18:30~19:15 Takamatsu	肩こり緩和ヨガ45 18:15~19:00 ミッツ			
19:00						19:00					19:00						
19:30	MIXXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI☆	LES MILLS BODY PUMP45 19:45~20:30 MITSUYOSHI ★RELEASE124★	リラククスヨガ45 19:35~20:20 久波 玲子		サウナイベント	19:30					19:30	LES MILLS BODY PUMP60 19:35~20:35 安東 夕菜	バレトン(45) 19:45~20:30 Takamatsu	骨盤調整ヨガ45 19:30~20:15 ミッツ	ロウリュウ(男) 19:00~22:00		
20:00						20:00	ZUMBA60 19:45~20:45 chami				20:00						
20:30						20:30					20:30						
21:00	BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子	CHOREOLOGY by SALSATION®(60) 21:00~22:00 HIROMI☆				21:00	LES MILLS BODY ATTACK45 21:15~22:00 KENTA		ハタヨガ45 20:45~21:30 ミッツ		21:00	BODY COMBAT45 21:00~21:45 あつし	リトモス45 21:00~21:45 岸本 さおり	月礼拝 20:45~21:30 えみ☆ ★時間変更★	1回15分程度 1日1~2回 実施		
21:30						21:30					21:30						
22:00						22:00					22:00						

【スタジオレンタル】  
A・B・Cスタジオ、  
レッスンが実施されない  
時間にお貸します！  
音響の使用可！  
通常4,400円/h  
↓  
キャンペーン価格  
1,100円/h

⚠️ 各種レッスンの  
途中入場・途中退場は  
固くお断りしています

【パーソナル】  
トレーナー1名が  
マンツーマンで  
トレーニング指導  
を行います。  
お申込はフロントまで



閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

# スパ&フィットネス ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2023.10

	木					土					日							
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	9F	10F			
	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	D/ジム・スパ	プール			
10:30	エアロ40 10:30~11:10 あつし 重田 舞	SH'BAM30 10:30~11:00 あつし ★RELEASE52★	骨盤ヨガ45 10:30~11:15 Mina			10:30	リトモス45 10:30~11:15 堀川 倫世	バレト(45) 10:30~11:15 Takamatsu	ピラティス(45) 10:30~11:15 河西 ひとみ		10:30	フラダンス(45) 10:25~11:10 みどり	ステップ・プランク・スクワットの コア系トレーニング HIIT the Beat(45) 10:40~11:25 あつし	モーニングヨガ45 10:25~11:10 MANAH	5週目10/29 素敵な衣装で お待ちしております	10:30		
11:00		CHOREOLOGY by SALSIATION®(45) 11:20~12:05 HIROMI★	骨盤底筋 トレーニングヨガ 60 11:35~12:35 Mina			11:00					11:00					カルチャー	11:00	
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞	★RELEASE96★				11:30	チャレンジJAZZダンス(45) 11:45~12:30 Takamatsu				11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 みどり	ブレイクダンスの 基礎を行うクラス Breakin(30) 11:50~12:20 1,3回目 ステップ 2,4回目 フット あつし	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 MANAH	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	★有料スクール★	11:30	
12:00		★RELEASE96★				12:00	HYPER TRAINING40 12:00~12:40 あつし				12:00							12:00
12:30	SALSATION®(60) 12:45~13:45 HIROMI★	BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	ホール足裏ほぐし (30) 13:00~13:30 Mina			12:30	LES MILLS				12:30							12:30
13:00						13:00	BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし				13:00	STRONG Nation(45) 13:00~13:45 安東 夕菜	DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ				13:00
13:30						13:30	ステップ40 13:25~14:05 岸本 さおり				13:30	アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU						13:30
14:00	ZUMBA45 14:10~14:55 TELU	CARDIO TRAINING30 14:00~14:30 SHIZUMA★ ★時間変更★	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			14:00	ZUMBA60 14:10~15:10 miki				14:00	LES MILLS	整腰・骨盤調整(45) 13:55~14:40 みどり	パフォーマンス アップヨガ(45) 14:15~15:00 ダイスケ			14:00	
14:30						14:30	エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり				14:30							14:30
15:00	自力整体★前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美	フラダンス(45) 15:05~15:50 みどり				15:00					15:00							15:00
15:30						15:30	マットストレッチ(45) 15:40~16:25 miki				15:30	ZUMBA45 15:30~16:15 安東 夕菜						15:30
16:00	自力整体★後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	DISCO MIX(45) 16:10~16:55 みどり				16:00	リトモス45 15:50~16:35 岸本 さおり				16:00							16:00
16:30						16:30	骨盤底筋 トレーニングヨガ 60 16:05~17:05 Mina				16:30	LES MILLS						16:30
17:00						17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞				17:00	BODY PUMP45 16:45~17:15 こうのすけ						17:00
17:30	A	B	C	D	プール	17:30					17:30	★NEW★						17:30
18:00						18:00	STRONG Nation(45) 17:55~18:40 重田 舞				18:00							18:00
18:30	ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子	ZUMBA45 18:50~19:35 沖本 真理	ハタヨガ45 18:30~19:15 羽原			18:30					18:30							18:30
19:00						19:00					19:00							19:00
19:30	LES MILLS		ヴィンヤサフローヨガ45 19:35~20:20 羽原			19:30					19:30							19:30
20:00	BODY JAM60 19:45~20:45 堀川 倫世	STRONG Nation(45) 20:05~20:50 安東 夕菜				20:00					20:00							20:00
20:30						20:30					20:30							20:30
21:00	LES MILLS	LES MILLS	快眠ヨガ45 20:40~21:25 羽原			21:00					21:00							21:00
21:30	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi	SH'BAM45 21:10~21:55 三随 智香子				21:30					21:30							21:30
22:00						22:00					22:00							22:00

【スタジオレンタル】  
A・B・Cスタジオ、  
レッスンが実施されない  
時間にお貸しします！  
音響の使用可！  
通常4,400円/h  
↓  
キャンペーン価格  
1,100円/h

⚠️ 各種レッスンの  
途中入場・途中退場は  
固くお断りしています

サウナイベント

サウナイベント



閉館時間 21:00

閉館時間 20:00

- 📖 初心者の方大歓迎！  
運動が得意ではない方も、全ての方が安心して楽しめるレッスン★
- 🔥 燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、  
汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです！
- 📖 パスタオルが必要なレッスンになります！！
- 📖 ストレッチポールが必要なレッスンになります！！  
※スタジオ蔵のものをご利用いただけます。



★超おすすめ！レスミルズプログラム★  
～世界中で愛されているコア系プログラム～

- LES MILLS SH'BAM フィットネス×ダンス  
「笑顔で汗をかける」がテーマのパーティー系ダンス
- LES MILLS BODYPUMP バーベル・プレートを使用した  
全身のトレーニングプログラム
- LES MILLS BODYCOMBAT 人気ナンバー1  
格闘技系の脂肪燃焼プログラム
- LES MILLS BODYJAM 世界中のダンスをミックスした  
フィットネス系ダンスプログラム
- LES MILLS BODYATTACK 下半身トレーニングに特化した  
有酸素系の脂肪燃焼プログラム

閉館時間 23:00